



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 14. 4. 2015 | beda

# Pravidelná strava je klíč úspěchu

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Pravidelna-strava-je-klic-uspechu\\_\\_s10010x9050.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Pravidelna-strava-je-klic-uspechu__s10010x9050.html)

Pro snížení tělesné hmotnosti je nezbytné omezit příjem potravy. Ovšem pozor! Redukční dieta rozhodně nespočívá v hladovění. Jednou z nejčastějších chyb při hubnutí je nesprávné rozvržení jídel během dne, které často vede k vlčímu hladu a následnému večernímu přejedení.



## Stravujte se pravidelně

Zařazujte nejméně tři jídla denně. *"Pro toho, kdo mezi hlavními jídly pociťuje hlad nebo v rámci hlavního jídla **sní velkou porci, aby hlad neměl**, je ideální ke snídani, obědu a večeři přidat i lehké svačinky. Takto **pravidelná strava zabrání večernímu vlčímu hladu a nepříjemným pocitům spojeným s večerním přejedením** – pocit těžkosti v žaludku, přeplnění žaludku,"* říká nutriční terapeutka Mgr. Jitka Laštovičková.

## Nevynechávejte snídani

Jedním ze stěžejních jídel dne a základem zdravého stravování je snídane. *"Její vynechávání může vést k nerovnováze cukrů v krvi. Lidé, kteří snídání odmítají, se často vymlouvají na to, že po ní mají větší hlad,"* upozorňuje

Laštovičková. **To je způsobeno nesprávnou volbou potravin, zejména konzumací tzv. rychlých cukrů** - potravin obsahujících velké množství jednoduchých sacharidů, potravin s vysokým glykemickým indexem. Zásadní je tedy složení snídaně. Ta by měla obsahovat kvalitní bílkoviny (vejce, šunka, tvaroh, sýr), sacharidy s nízkým glykemickým indexem (ovesné vločky, celozrnné pečivo), zeleninu a zdravé tuky. **Snídaně vám pomůže nastartovat metabolismus, který je po nočním spánku zpomalený. Měla by tvořit zhruba 20 % z celodenního příjmu.**

## **Špatné návyky ze zaměstnání**

Rozšířeným zlovykem je vynechávání snídaně. Ještě častějším problémem ale mohou být **špatné stravovací návyky ze zaměstnání, kde obvykle nebývá prostor pro zdravé stravování**. Pro redukci váhy je však důležité dodržovat pravidelnou stravu i na pracovišti. Dlouhé hladovění během dne má za následek pokles hladiny cukru v krvi, na který tělo reaguje pocity hladu či výraznou chutí na sladké – tělo nás vybízí k příjmu potravy a tím i příjmu cukrů (které zvýší hladinu cukru v krvi). Přejídání se v pozdních hodinách je nežádoucí - velké množství potravy je zátěží pro náš trávicí trakt, navíc jsme již méně aktivní, připravujeme se ke spánku. Pravidelným večerním přejídáním si tak budujeme tukové zásoby.

# Jídlo během dne



**Energeticky nejvydatnější jídlem dne by měl být oběd.** Je vhodné dávat si pozor na množství jídla a obsah tuků, zvláště v případě, že se stravujete v závodních jídelnách nebo restauracích. Oběd by měl představovat cca 30 – 35 % z denního energetického příjmu.

**Večeře se doporučuje lehká a vyvážená.** Poslední jídlo dne je vhodné konzumovat cca 2-3 hodiny před spaním, aby měl žaludek čas jídlo strávit.

Množství jídla ve večerních hodinách by nemělo být příliš velké, večeře by měla tvořit 20 – 25 % z celkového denního příjmu energie.

V průběhu dne si dejte i jednu až dvě lehké **svačinky** pro doplnění energie. Vhodné je například ovoce, zelenina, ořechy, sušené ovoce, nízkotučné mléčné výrobky, celozrnné pečivo, atd. Svačinky by měly pro tělo představovat 5 – 10 % z celkového denního energetického příjmu.

Pravidelná strava je alfou omegou zdravé výživy i redukční diety. **S pomocí pravidelné stravy předcházíme vlčímu hladu i návalům chutí na sladké a tučné potraviny s vysokou energetickou hodnotou i následnému přejedení.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)